

屏東縣滿州國民小學113年3月 學生午餐菜單

人數 115

| | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 主穀類 糧類 (份) | 豆魚蛋 肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 油脂類 堅果類 (份) | 水果類 (份) | 乳品類 (份) | 熱量 (大卡) | 醣類 (g) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) |
|------|----|-------|---------|--------|------|--------|------|------------------|------------------|------------|-------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|
| | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 60 | 15 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 113 | 0 | 0 | 12.5 |
| | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 209 | 9.6 | 6.4 | 15.7 |
| 3/1 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 三杯豆腐 | 炒豆薯絲 | 時令蔬菜 | 鮮蔬湯 | | 5.1 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.6 | 728 | 91 | 30.46 | 24.9 |
| 3/4 | 週一 | 白米飯 | 香滷雞腿 | 茄汁洋蔥黑輪 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | 履歷豆奶 | 5.4 | 2.8 | 1.3 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 733 | 87.5 | 31.7 | 26.5 |
| 3/5 | 週二 | 糙米飯 | 家鄉肉燥 | 清炒鮮瓜 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 5.1 | 2.4 | 1.9 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 757 | 101 | 28.89 | 24.5 |
| 3/6 | 週三 | 麵條 | 客家古早味板條 | 鹽酥雞 | | 肉骨茶湯 | | 5.6 | 3.1 | 1.2 | 3.4 | 0.0 | 0.0 | 808 | 90 | 34.1 | 32.5 |
| 3/7 | 週四 | 紫米飯 | 黑胡椒豬柳 | 豆皮炒大白菜 | 有機蔬菜 | 香菇燉雞湯 | 時令水果 | 5.0 | 2.2 | 2.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 744 | 101.4 | 27.67 | 23.5 |
| 3/8 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 茶香豆干 | 番茄炒蛋 | 時令蔬菜 | 綠豆西米露 | 鮮奶 | 6.2 | 2.0 | 1.3 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 824 | 108.9 | 34.05 | 25.7 |
| 3/11 | 週一 | 白米飯 | 紅燒魷魚 | 香蒜洋芋 | 時令蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | | 5.6 | 2.1 | 1.6 | 3.4 | 1.0 | 0.0 | 802 | 106.9 | 27.48 | 27.5 |
| 3/12 | 週二 | 糙米飯 | 泰式打拋豬 | 白菜滷 | 時令蔬菜 | 玉米牛蒡湯 | 時令水果 | 5.0 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 742 | 100.9 | 27.57 | 23.5 |
| 3/13 | 週三 | 白米飯 | 什錦炒飯 | 韓式炸雞 | | 海帶芽豆芽湯 | | 5.4 | 2.7 | 1.1 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 779 | 101.3 | 30.75 | 26 |
| 3/14 | 週四 | 五穀飯 | 香滷豬腳 | 風味綜合蔬菜 | 有機蔬菜 | 枸杞雞湯 | 時令水果 | 5.0 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 768 | 101.5 | 29.8 | 25 |
| 3/15 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 沙茶炒干片 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | | 5.0 | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.6 | 730 | 90.45 | 30.8 | 25.15 |
| 3/18 | 週一 | 白米飯 | 香酥雞腿 | 客家小炒 | 時令蔬菜 | 海帶湯 | | 5.0 | 3.0 | 1.4 | 3.4 | 0.0 | 0.0 | 764 | 82.2 | 32.44 | 32 |
| 3/19 | 週二 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 枸杞冬瓜 | 時令蔬菜 | 好彩頭湯 | 時令水果 | 5.4 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 761 | 106.5 | 27.6 | 23 |
| 3/20 | 週三 | 麵條 | 蔬菜炒麵 | 麥克雞塊 | | 關東煮湯 | | 6.2 | 2.5 | 1.1 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 757 | 98.25 | 30.6 | 24.75 |
| 3/21 | 週四 | 紫米飯 | 番茄肉片 | 豆薯燒麵輪 | 有機蔬菜 | 胡瓜鮮菇湯 | 時令水果 | 5.2 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 752 | 101.6 | 28.22 | 24 |
| 3/22 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 炸醬炒五丁 | 什錦蒸蛋 | 時令蔬菜 | 紅豆薏仁湯 | 鮮奶 | 5.7 | 2.0 | 1.2 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 786 | 101.3 | 32.83 | 25.55 |
| 3/25 | 週一 | 白米飯 | 滷雞排塊 | 翠炒銀芽 | 時令蔬菜 | 冬瓜海帶湯 | | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 753 | 98.65 | 29.23 | 25 |
| 3/26 | 週二 | 糙米飯 | 京醬肉絲 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 菇菇湯 | 時令水果 | 5.9 | 2.7 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 827 | 111.6 | 32.17 | 25.9 |
| 3/27 | 週三 | 白米飯 | 海鮮湯飯 | 香雞排 | | | | 5.7 | 3.3 | 1.0 | 3.4 | 0.0 | 0.0 | 825 | 90.65 | 35.53 | 33.5 |
| 3/28 | 週四 | 五穀飯 | 三杯雞 | 香菇大黃瓜 | 有機蔬菜 | 玉米清湯 | 時令水果 | 5.1 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 750 | 102.5 | 27.8 | 23.5 |
| 3/29 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 紅燒豆腐 | 三色炒蛋 | 時令蔬菜 | 什錦蔬菜湯 | | 5.6 | 1.9 | 1.3 | 2.5 | 0.0 | 0.6 | 750 | 97.75 | 30.4 | 24.25 |

本校一律採用國產豬、牛肉食材